

SH-GRUENE-FRAKTION.DE

GRÜNE KOCHEN

Lieblingsrezepte und Politisches
der Grünen Landtagsabgeordneten

**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**

LANDTAGSFRAKTION SH



Essen ändert die Welt – ein politischer Querschnitt!

Unsere Fraktion arbeitet für ein gutes und besseres Leben in Schleswig-Holstein. Für eine intakte Natur, eine gerechte und weltoffene Gesellschaft und natürlich für glückliche Menschen in unserem Land.

Zur Lebensqualität gehört auch gesundes und leckeres Essen. Das Zubereiten und Verspeisen von Nahrung ist Teil unseres Alltags – egal ob allein oder gemeinsam, ob in Ruhe oder schnell zwischendurch. Gesunde Lebensmittel erhalten uns am Leben, das gemeinsame Essen verbindet und das Ausprobieren neuer Rezepte bringt nicht nur mehr Abwechslung auf den Teller, sondern ermöglicht auch den Blick über den eigenen Tellerrand hinaus.

Die Geschmäcker sind bekanntlich verschieden und was wir essen, ist unsere individuelle Entscheidung. Gleichzeitig hat unser Konsumverhalten Auswirkungen auf unsere Umwelt, die Gesellschaft, das Klima sowie auf Menschen in anderen Ländern und auf anderen Kontinenten. Somit ist Ernährung auch ein Politikum.

Eines unserer Grünen Herzensthemen ist die landwirtschaftliche Erzeugung. Unser Ziel ist eine Landwirtschaft, die die Umwelt schont, in der Tiere artgerecht gehalten werden und in der es kein genverändertes Saatgut gibt. Durch eine solche Landwirtschaft werden nicht nur Natur und Klima geschont, sondern auch gesunde Lebensmittel erzeugt.

Dabei haben wir das Ziel, dass alle Menschen sich gesund ernähren können, nicht nur diejenigen, die finanziell gut aufgestellt sind. Denn gesundes Essen ist ein Gesundheitsmotor. Gleichzeitig wollen wir, dass unsere Bäuerinnen und Bauern – deren täglicher Arbeit wir die zahlreichen Lebensmittel auf unseren Tellern verdanken – auch gut von dieser Arbeit leben können.

Dies ist bereits die vierte Auflage unseres Kochbuchs. Mit individuellen Rezepten wollen wir Grünen Abgeordneten zeigen, dass viele politische Themen auch etwas mit Ernährung zu tun haben und mit leckeren Kochrezepten. Denn Ernährung ist nicht nur ein Politikum, sondern auch Genuss.

Erneut haben an diesem Kochbuch viele Abgeordnete und MitarbeiterInnen unserer Fraktion mitgewirkt. Stellvertretend für sie alle möchte ich mich erneut ganz herzlich bei Bettina Aust bedanken – für die Gestaltung dieser Broschüre und ihr Engagement am Herd, welchem wir die anschaulichen Fotos verdanken.

Ich wünsche Ihnen im Namen meiner Fraktion viel Spaß beim Durchblättern und Nachkochen.

Guten Appetit!

Ihre



Fraktionsvorsitzende von BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN S-H

Skandinavische Rote Bete – Tarte - Rasmus Andresen -

ZUTATEN für 4 Personen

4 Rote Bete
200 g Creme fraiche
100 ml Milch
2 Eier
200 g Feta
1 Fenchelknolle, würfeln
50 g Walnusskerne, hacken

Olivenöl
Balsamico-Essig
Salz/Pfeffer

Teig

150 g kalte Butter
100 g Roggenvollkornmehl
150 g Mehl
1 Eigelb
1 Prise Salz

Zubereitung

Die Rote Bete in einem Topf mit Wasser 30 Minuten kochen lassen. Danach mit kaltem Wasser abspülen und die Schale entfernen.

Für den Teig die Butter in Würfel schneiden. Beide Mehlsorten, Butterwürfel und Salz mit den Händen verkneten. Das Eigelb mit 4 EL Wasser zufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig ausrollen und in eine Tarteform geben. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und weitere 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und den Teigboden auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten vorbacken.

Inzwischen Creme fraiche, Milch, Eier, Feta, Salz, Pfeffer, 1/2 EL Dill in einer Schüssel verrühren. Die Fenchel längs halbieren, den Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Fenchel darin bei schwacher Hitze 5 Minuten anbraten. Mit einigen Esslöffeln Balsamico-Essig ablöschen.

Den Tarteboden aus dem Ofen nehmen. Den gebratenen Fenchel darauf verteilen und ein Drittel der Creme-fraiche-Mischung darüber geben. Die Rote Bete in Stücke schneiden und darauflegen. Mit der restlichen Creme-fraiche-Mischung übergießen und mit 25 g Walnüssen bestreuen. Die Tarte im Ofen, 2. Schiene von unten, weitere 20-25 Minuten backen. Herausnehmen und mit den restlichen Walnüssen servieren.

Neue Ideen für leckeres Essen

Kreativität und leckeres Essen haben sehr viel miteinander gemeinsam. Umso besser, wenn durch die Innovationsfähigkeit in Schleswig-Holstein neue Unternehmen und Projekte entstehen wie zum Beispiel der Grillverleih GrillerLeih, die Kieler Brauerei Lillebräu oder das in Gebärdensprache stattfindende „Café ohne Worte“, die sich für nachhaltigere, sozialere und lokale Ernährung einsetzen.

Gutes Leben und anders wirtschaften: Das geht immer mehr Hand in Hand und bringt eine neue Aufbruchsstimmung für unsere Wirtschaft. Deswegen ist es besonders wichtig, die vorhandene Start-Up-Szene weiter zu fördern und Schleswig-Holstein zu einem echten Gründerland zu machen.

Jede Person die sich dazu entscheidet, in Schleswig-Holstein eine eigene Idee umzusetzen und die Gesellschaft damit ökologisch, sozial oder wirtschaftlich voranzubringen, ist eine Bereicherung für das Land. Und wenn es sich um Start-Ups im Bereich der Gastronomie und Landwirtschaft handelt, ist es auch eine kulinarische Bereicherung.

Guten Appetit.





Erdbeer-Avocado-Salat

- Marret Bohn -

ZUTATEN für 4 Personen

400 g Erdbeeren,
in Scheiben schneiden
2 Avocado,
in Stückchen schneiden
2 Büffelmozzarella,
in Scheiben schneiden
4 EL brauner Zucker
200 ml Aceto Balsamico
Basilikum
6 EL Olivenöl
Salz/Pfeffer

Zubereitung

Den Zucker mit dem Balsamico in einen Topf auf mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln und anschließend abkühlen lassen.

Die vorbereiteten Erdbeeren, Avocado und Mozzarella in einer Schale anrichten.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Balsamico und Olivenöl vermengen.

Mit Basilikum bestreut sofort servieren.

Gutes Essen heute für das gute Leben von Morgen

Wer sich gesund ernährt, bleibt länger fit und gesund – diese Weisheit ist uns allen bekannt. Gesunde Ernährung darf dabei kein Privileg der Besserverdienenden sein. Deshalb setzen wir Grüne uns dafür ein, dass auch Bio- und Fair-Trade-Produkte bezahlbar sind. Dafür unterstützen wir z.B. umwelt- und klimaschonende Landwirtschaft und artgerechte Tierhaltung.

Das eigene Essverhalten zu verändern, fällt uns allen allerdings nicht leicht. Deswegen wollen wir Gesundheitsförderung und Prävention weiterentwickeln. Gemeinsames Kochen und leckere, zu einem Großteil vegetarische Rezepte gehören dazu. Slow-food statt fast-food: Das ist die Devise.

Eines ist klar: Die gute Ernährung von heute ist der Grundstein für Gesundheit und Lebensqualität von morgen! Hierfür setzen wir uns ein.



Vielfalt - in der Natur und auf unserem Teller

Eine intakte Umwelt ist die Lebensgrundlage für eine Vielzahl von Tieren und Pflanzen und letztlich auch für uns selbst. Viele einst heimische Arten in Schleswig-Holstein sind jedoch vom Aussterben bedroht. Klimawandel, intensive Landwirtschaft und Versiegelung der Landschaft sind die Ursachen dafür. Naturschutz ist deshalb kein Luxus, sondern existenziell.

Naturverträgliche Landwirtschaft und ökologisch erzeugte Lebensmittel sind nicht nur gesund, sie leisten auch einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Böden, unseres Trinkwassers und zum Erhalt der Arten.



Biolandwirtschaft ohne chemische Keule akzeptiert Wildkräuter zwischen Möhren und Salat. Insekten und Vögel profitieren wie wir von dieser Vielfalt. Weidelandschaften mit Galloway-Rindern bieten reichen Lebensraum für Wiesenschaumkraut, der Libellen Mosaikjungfer und Vögeln wie dem Neuntöter. Biologische Vielfalt, die man schmecken kann.

Grüne Gemüsesuppe - Marlies Fritzen -

ZUTATEN für 4 Personen

350 g frische Erbsen
1 Bio-Kartoffel, ungeschält, vierteln
1 große Zucchini
200 g junge Spinatblätter
500 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Minze
Salz/Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und Knoblauch darin 4 Minuten weich dünsten.

Erbsen, Kartoffel und Zucchini in den Topf geben. Gemüsebrühe zugeben und bedeckt 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffel weich ist.

Den Spinat hinzufügen und etwas zusammenfallen lassen. Minzblätter in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren.

Zum Servieren mit einigen Minzblättern und Olivenöl garnieren.



Rote Bete Tagliatelle - Eka von Kalben -

ZUTATEN für 4 Personen

500 g Tagliatelle Nudeln
150 ml Rote Bete Saft
100 g Spinat
20 g Butter

1 TL abgeriebene Zitronenschale
2 EL Weißweinessig
100 g Feta
Kresse
Salz/Pfeffer

Zubereitung

Die Tagliatelle nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Rote Bete Saft mit der Butter und Weißweinessig bei mittlerer Hitze 6 Minuten einkochen lassen.

Nudeln abgießen. Dabei 150 ml Nudelwasser auffangen und mit der Rote Bete Reduktion in einen großen Topf gießen. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln, Spinat, Zitronenschale zugeben und unter Wenden 3 Minuten erwärmen bis die Nudeln eine rote Farbe angenommen haben.

Mit Feta und Kresse garnieren.

Gesunde Ernährung ein Kinderspiel?

Gesunde Ernährung – wie funktioniert das eigentlich? Auf jeden Fall werden die Grundsteine dafür früh gelegt. Was lecker und gleichzeitig gut ist, lernen Kinder am besten vom ersten Tag an. Kinder sind in Sachen Ernährung neugierig und begeisterungsfähig.

Wenn z.B. Kitas abwechslungsreiche Speisen, unterschiedliche Esskulturen und Essgewohnheiten im Alltag einbringen, fördern sie gegenseitiges Kennenlernen und Verstehen beim Essen. Und lernen am Tisch, über den Teller- und Rand zu blicken.

Gemeinsames Kochen oder ein Besuch auf dem Bauernhof können dabei helfen, Spaß am gesunden Essen zu fördern.

Wer weiß, dass die Milch nicht aus der Tüte kommt und dass das Pausenbrot wachsendes Getreide und viele Arbeitsschritte braucht, ehe es in der Brot-dose landet, der oder die wird das Essen anders wertschätzen.

Und wenn Kinder und Jugendliche ihr Essen selber kochen, lernen sie nicht nur für das Erwachsenenleben. Sie haben in der Regel auch Spaß.



Zu scharf? Was darf im politischen Tageskampf gesagt werden?

Im Landtag, aber auch sonst im politischen Tagesgeschäft fliegen oft die Fetzen. Da wird mit Grobheiten manchmal nicht gespart. Erinnert sei nur an den legendären Sozialdemokraten Herbert Wehner, der seinen Bundestagskollegen Jürgen Todenhöfer wegen dessen Forderung, Sexualstraftäter zu kastrieren, im Parlament als „Herrn Hodentöter“ bezeichnete.

Aber auch im Schleswig-Holsteinischen Landtag schenken sich bestimmte Protagonisten unter anderem auf Twitter nichts. Gibt es Grenzen der Schärfe? Natürlich! Aber die sind nach der ständigen Rechtsprechung deutscher Gerichte bei Politikern und Politikerinnen deutlich weiter gezogen, als bei anderen Menschen. Unzulässige Schmähkritik, so der Fachbegriff, wird bei Politikern und Politikerinnen nur selten gerichtlich beanstandet. So durfte ein Politiker einen Kollegen ungestraft als „Dummschwätzer“ bezeichnen. Im Parlament gilt zusätzlich der Grundsatz der Indemnität. Danach dürfen Abgeordnete wegen einer Äußerung im „Hohen Haus“ nicht gerichtlich verfolgt werden, es sei denn, es handelt sich um eine Verleumdung gemäß Paragraf 187 Strafgesetzbuch.

Wenn's zu scharf wird im Landeshaus, handelt man sich aber mit Sicherheit einen Ordnungsruf des Präsidiums ein. Man kann sogar von der Sitzung für einen Tag ausgeschlossen werden, wenn's zu dicke kommt. Also: zu viel Schärfe verdirbt nicht nur die Suppe, sondern auch die Debatte.



Papparelli mit scharfer Avocado - Burkhard Peters -

ZUTATEN für 4 Personen

200 g Papparelli-Nudeln
2 Avocado
2 EL Olivenöl
2 scharfe Chillischoten

1 Bio-Limette
2 Lauchzwiebeln
Meersalz
250 g Vollmilchjoghurt
1 walnussgroßes Stück Ingwer

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Abtropfen lassen und mit Olivenöl mischen.

Die Avocado halbieren, entkernen und das geschälte Fruchtfleisch würfeln. Die entkernten Chillischoten fein hacken. Die gewaschene Limette in hauchdünne Scheiben schneiden. Avocado, Chili und Limette mit den Nudeln mischen und mit Meersalz würzen.

Eine Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden, die andere in lange Streifen. Die Streifen in kaltes Wasser legen, damit sie sich kringelt.

Die Lauchzwiebelringe mit dem Joghurt, und fein geschnittenen Ingwer verrühren. Einen Klecks auf den Tellern verteilen. Die Nudeln darauf setzen und mit den Zwiebelstreifen garnieren.

Chili Sin Carne - Lasse Petersdotter -

ZUTATEN für 4 Personen

2 rote Paprika, würfeln	1 TL geräuchertes Paprikapulver
2 Mohrrüben, würfeln	1 TL Kurkuma
1 rote Zwiebel, fein hacken	800 g Dosentomaten, stückig
1 Knoblauchzehe, fein hacken	1 Dose Mais
1 Stück Ingwer, daumengroß, fein hacken	1 Glas Kidneybohnen
300 g rote Linsen	1 Bund Koriander
2 EL Olivenöl	3 EL Rohkakao
500 ml Wasser	Salz/Pfeffer
1 Prise Chili	

Zubereitung

Die vorbereitete Zwiebel glasig in Olivenöl anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Mohrrüben hinzufügen und 3 Minuten anrösten.

Linsen hinzugeben und mit Wasser aufgießen.

Paprikawürfel, Chili, geräuchertes Paprikapulver, Kurkuma sowie die Dosentomaten zugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mais und Kidneybohnen abgießen und zusammen mit dem Koriander in den Topf geben.

Nach 10 Minuten den Kakao dazugeben und 3 Minuten kochen lassen.

Mit etwas Koriander dekorieren und servieren.

Tierschutz - Essen – Genießen

„Erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral“, heißt es in Bertolt Brechts Dreigroschenoper. Es ist Zeit, diesen Leitsatz umzudrehen. Für Mensch, Umwelt und Tier ist die Frage nach dem „Was“ eine sehr entscheidende, wenn es darum geht, was auf unseren Teller kommt.

























































































































































Wenn wir unser Handeln dahingehend hinterfragen, wie es sich auf die Tiere auswirkt, dann ist das gelebter Tierschutz. Nach dieser Philosophie handeln in Schleswig-Holstein schon viele Menschen, ob etwa in der Land- und Forstwirtschaft oder im Umgang mit ihren Heimtieren. Die Wege zu einem respektvollen Umgang sind dabei unterschiedlich. Ob etwa besonders auf die Haltungsbedingungen der Tiere geachtet wird, Fleisch nur sehr selten und dafür umso bewusster auf den Tisch kommt, oder ob auf eine vegane Ernährung gesetzt wird.

Ich habe für mich den letzteren Weg entschieden und werbe dafür, auch einmal tierfreie Alternativen zu probieren. Ein Chili Sin Carne ist dafür ein wunderbares Beispiel. Guten Appetit!



Saisonkalender für Gemüse

Aus vielen Gründen ist es sinnvoll, möglichst regional angebautes und daher saisonal verfügbares Gemüse und Obst zu verzehren. Es schmeckt besser, vermeidet unnötige Umweltbelastung durch weite Transportwege und übermäßigen Wasserverbrauch beim Anbau in trockenen Regionen der Erde. Was zunächst wie eine Einschränkung klingt, bietet letztendlich die Möglichkeit, die Vielfalt im Wechsel der Jahreszeiten wieder neu zu entdecken.

Gemüse	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine												
Blumenkohl												
Bohnen, grüne												
Brokkoli												
Champignons												
Erbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurke												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Lauch												
Mangold												
Möhren												
Paprika												
Pastinaken												
Radieschen												
Rosenkohl												
Rote Beete												
Rotkohl												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Topinambur												
Weißkohl												
Zucchini												
Zuckerschoten												
Zwiebeln												

Die „gesunde Schule“ ist ein Baustein guter Bildung

In einer Schule, in der das Thema „Gesundheit“ eine wichtige Rolle spielt, fällt das Lernen gleich viel leichter. Zur „gesunden Schule“ gehört z.B. ein gesundes Frühstück als guter Start in den Tag und die Verpflegung mit ausgewogenen und nährhaften Lebensmitteln, die zudem aus der Region kommen, möglichst ökologisch produziert wurden und dem Saisonangebot entsprechen. Gute Mensen mit gesundem Essen sind daher essentiell, damit sich Kinder und Jugendliche in ihren Schulen und Kitas wohlfühlen. Miteinander zu essen, ist eine wichtige Erfahrung, ein Stück Kultur.

Gesunde und nachhaltige Ernährung bedeutet auch ein geringerer Fleischkonsum, mit dem wir sowohl unserem Klima als auch unserer Gesundheit etwas Gutes tun.

Diese Möglichkeiten bietet auch das EU-Schulprogramm, das Schulen mit Obst, Gemüse und Milch aus der Region versorgt. Gerade weil viele Kinder und Jugendliche ohne gesundes Frühstück aus dem Haus gehen, ist das ein guter erster Baustein, auch für die Verbraucherbildung. Schüler und Schülerinnen und Lehrkräfte verbringen viel Zeit ihres Lebens in der Schule, deshalb muss Schule ein Ort sein, an dem sich alle wohlfühlen können.



Blaubeeren-Power - Ines Strehlau -

ZUTATEN für 4 Personen

200 g Blaubeeren
50 g Leinsamen
20 g Chiasamen
2 TL Honig
300 ml Wasser
1/2 TL Muskat
1/2 TL Zimt
200 g Joghurt
100 g Cashewnüsse

Zubereitung

Die Cashewnüsse über Nacht in Wasser einweichen lassen und am nächsten Tag klein hacken.

Leinsamen, Chiasamen, Honig, Wasser, Muskat und Zimt vermengen und 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Blaubeeren und Cashewnüsse unterheben.

Schichtweise mit dem Joghurt in die Gläser füllen und zum Frühstück genießen.



Fahrradfahren für die Fitness

Das Verkehrsmittel der Zukunft ist das Fahrrad. Wir alle wissen: Eine Mischung aus gesunder Ernährung und Bewegung hält fit – und was eignet sich dafür besser als ein leckeres Gericht nach einer schönen Radtour?



Das Fahrrad ist aber auch das beste Beispiel, um das Nützliche mit dem Angenehmen zu verbinden. Es hält nicht nur fit, sondern eignet sich auch bestens als Alltagsverkehrsmittel. Um auch bergauf und bei Gegenwind gut voranzukommen, bietet sich ein E-Bike an, das für die entsprechende (elektrische) Unterstützung sorgen kann.

Wir Grüne wollen Radschnellverbindungen fördern, um das Radfahren für den Alltag noch attraktiver zu machen. Dabei muss auch die Verknüpfung mit Zug und Bus verbessert werden. Dazu zählen z.B. sichere Unterstellmöglichkeiten an Haltestellen und Bahnhöfen. Um Schleswig-Holstein fahrradfreundlicher zu gestalten, werden wir in der kommenden Wahlperiode zusätzlich 10 Millionen Euro in Radwege investieren.

Räucherforelle an Couscoussalat

- Andreas Tietze -

ZUTATEN für 4 Personen

200 g Couscous
1 Salatgurke
1 Bund Petersilie
1/2 Bund Dill
4 Frühlingszwiebeln

Dressing

1 Zitrone, Saft und Abrieb
2 TL Senf
2 TL Sahnemeerrettich
6 EL Olivenöl
Salz/Pfeffer

1 Räucherforelle

Zubereitung

Den Couscous nach Packungsanweisung in Brühe quellen lassen.

Die Salatgurke waschen und klein würfeln. Petersilie, Dill und Frühlingszwiebeln fein schneiden.

Die Zutaten mit dem Couscous in einer Schüssel vermengen.

Die Dressingzutaten verrühren und mit dem Salat mischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Forelle in mundgerechte Stücke zupfen und auf dem Salat verteilt servieren.

Apfel-Kürbiskern-Brot - Aminata Touré -

ZUTATEN

750 g Äpfel, geviertelt
ohne Kerngehäuse
80 g Zucker

500 g Mehl
200 g Kürbiskerne
1 EL Rohkakao
1 1/2 Päckchen Backpulver
1 TL Zimt



Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Äpfel in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen.

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und 60 Minuten backen.

Ein kulinarischer Pfad zu mehr Integration

Deutschland ist ein Einwanderungsland. Austausch verbindet – Essen verbindet.

Alle Menschen bringen etwas aus ihren Heimatländern mit. Ihre Kultur, ihre Sprache, ihre Feiertage und natürlich: ihr Essen.

Unsere Esskultur sagt auch etwas über uns. Sie beschreibt, woher die Menschen kommen. Die multinationale Küche, so wie sie heute fast in jedem deutschen Ort gelebt wird, ist ein Zeichen gelungener Integration. In vielen Gemeinden wird auch zur Integration der Geflüchteten gemeinsam gekocht und gegessen. Geruch und Geschmack ersetzen da schon mal die gemeinsame Sprache.

Nachdem gerade 2015 viele Menschen aus ihrer Heimat vertrieben worden sind und sich auf den Weg gemacht haben, ist es nun unsere Aufgabe, den über 35.000 Menschen in Schleswig-Holstein eine Zukunftsperspektive zu bieten.

Eines der zentralen Grundrechte ist die Möglichkeit, mit der eigenen Familie zusammenzuleben. Wir wollen daher den Familiennachzug erleichtern, da dieser einen der sichersten legalen Zugangswege darstellt. Wir wollen allen Geflüchteten die Möglichkeit bieten, die Sprache zu lernen und sich über Schule und Arbeit zu integrieren.

Schleswig-Holstein – das Land zwischen den Meeren und mit den vielen grünen Wiesen

Schleswig-Holsteins ist das Land zwischen den Meeren – mit vielen grünen Wiesen. Hier können Rinder und Schafe weiden und so wird aus Gras Milch und Fleisch für unsere Nahrung. Dass die Tiere mit uns dieses grüne Land erhalten, ist unverzichtbar für Klimaschutz, Wasserschutz und Artenvielfalt. Die Vielfalt und Sicherheit der Lebensmittelversorgung sind aber keine Selbstverständlichkeit - das wird deutlich, wenn wir in andere Regionen unserer Erde blicken.

Eine regionale, kleinräumige und dem Standort angepasste Landwirtschaft ohne Gentechnik ist die beste Art, um eine nachhaltige Lebensgrundlage zu sichern. Wir unterstützen eine bäuerliche Landwirtschaft, das heißt, dass die Menschen lokale Lösungen für die Erzeugung, den Vertrieb und die Vermarktung der Lebensmittel finden. Die Pflanzen, der Boden, das Klima: All dies beeinflusst die Rezepte, die in den Küchen gekocht werden können. So erzählen Kochrezepte von Landwirtschaft, von der Erde und den Menschen, die mit ihr wirtschaften und sind ein lebendiges Zeugnis unserer Kultur.



Boeuf Bourguignon - Bernd Voß -

ZUTATEN für 4 Personen

800 g Rindergulasch aus der Region
200 g Schalotten
4 Karotten
150 g Knollensellerie

2 EL Tomatenmark
0,5 l Spätburgunder
2 Lorbeerblätter
3 cl Cognac
Olivenöl
3 Zweige Rosmarin,
Salz/Pfeffer

Zubereitung

Das Rindfleisch in einem Schmortopf von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotten schälen und fein schneiden. Die Karotten in Scheiben schneiden. Den Knollensellerie fein würfeln. Die drei Zutaten zum Fleisch geben und nochmals drei Minuten anbraten.

Das Tomatenmark zugeben und ebenfalls mitbraten.

Nun mit Rotwein ablöschen und die Lorbeerblätter sowie Rosmarin hinzugeben.

Die Zutaten mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme ca. 3 Stunden köcheln lassen.

Zum Schluss 4 cl Cognac unterrühren und abschmecken.

Dazu werden Preiselbeeren, Kartoffeln und Gurkensalat serviert.

Himbeer-Chicorée-Smoothie

ZUTATEN für 4 Personen

4 Chicorée
300 g Himbeeren (frisch oder TK)
2 Bananen, geschält
2 Orangen, geschält
500 ml Wasser

Zubereitung

Die vorbereiteten Zutaten in einem Mixer geben, 500 ml Wasser dazu gießen, fein pürieren und genießen.



Apfel-Smoothie

ZUTATEN für 4 Personen

2 Äpfel, entkernen
300 ml Karottensaft
100 ml Sojamilch
100 ml Kokosmilch
5 cm Ingwer
2 EL Ahornsirup

Zubereitung

Vorbereitete Zutaten in einen Standmixer füllen und fein pürieren.

Spinat-Birnen-Smoothie

ZUTATEN für 4 Personen

2 Handvoll Spinat
2 Birnen, entkernen
2 Orangen, schälen
1 daumengroßes Stück Ingwer
2 EL Leinsamen

Zubereitung

Vorbereitete Zutaten, bis auf die Leinsamen, in einen Standmixer füllen, 200 ml Wasser dazugeben und fein pürieren. Anschließend die Leinsamen unterrühren.



Grüner Nektarinen-Smoothie



ZUTATEN für 4 Personen

1 Bio Salatkopferherz
1 Handvoll Rucola
1 Handvoll Zitronenmelisse
1 Handvoll Sauerampfer
4 Nektarinen, ohne Kern
500 ml Kokoswasser

Zubereitung

Vorbereitete Zutaten in einen Standmixer füllen, 500 ml Kokoswasser dazugeben und fein pürieren.

ABGEORDNETE

Rasmus Andresen



Vizepräsident des S-H Landtages
Sprecher für Europa, Minderheiten, LGBTQ*,
Haushalt und Digitalisierung
rasmus.andresen@gruene.ltsh.de

Marret Bohn



Parlamentarische Geschäftsführerin
Sprecherin für Gesundheit und Soziales
marret.bohn@gruene.ltsh.de

Marlies Fritzen



Sprecherin für Umwelt- und Naturschutz
und Kultur
marlies.fritzen@gruene.ltsh.de

Eka von Kalben



Fraktionsvorsitzende
Sprecherin für Kita, Religion und Ehrenamt
eka.von.kalben@gruene.ltsh.de

Burkhard Peters



Sprecher für Innen- und Recht
und Datenschutz
burkhard.peters@gruene.ltsh.de

Lasse Petersdotter



Sprecher für Finanzen, Hochschule,
Strategien gegen Rechtsextremismus,
Medien, Berufliche Bildung sowie
Tierschutz
lasse.petersdotter@gruene.ltsh.de

Ines Strehlau



Sprecherin für Schule, Kommunales
und norddeutsche Kooperation
ines.strehlau@gruene.ltsh.de

Aminata Touré



Sprecherin für Flucht und Migration
Frauen, Gleichstellung, Verbraucherschutz
aminata.toure@gruene.ltsh.de

Andreas Tietze



Sprecher für Verkehr, Tourismus, Wohnung
andreas.tietze@gruene.ltsh.de

Bernd Voß



Stellv. Fraktionsvorsitzender
Sprecher für Wirtschaft, Energie,
Agrar und ländliche Räume
bernd.voss@gruene.ltsh.de

Noch mehr gute Ideen finden
Sie auf sh-gruene-fraktion.de

Impressum

BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN

Landtagsfraktion Schleswig-Holstein
Düsternbrooker Weg 70
24105 Kiel

Telefon 04 31 988-1500
Telefax 04 31 988-1501
E-Mail: fraktion@gruene.ltsh.de
www.sh-gruene-fraktion.de

Claudia Jacob (V.i.S.d.P)
Gestaltung und Satz: Bettina Aust
Foodfotos: Bettina Aust
Portraitfotos: Thorsten Berndt
Druck: www.hansadruck.de
100% Recyclingpapier
Auflage: 10 000
August 2017

Besuchen Sie uns auch im Social Web!

www.facebook.com/B90DieGruene
www.instagram.com/gruenefraktionensh

